

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2023
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 069

Nutrir o Saber



BAIRROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - bip.zip@cm-lisboa.pt

1,3% estão desnutridos; 44,3% apresentam excesso de peso; 38,6% apresentam obesidade; 11,2% apresentam sarcopénia (perda gradual de massa muscular esquelética) e 1,2% apresentam pré-sarcopénia.

Sustentabilidade O acompanhamento personalizado e constante permite uma estratificação do risco nutricional e uma posterior intervenção, adequando a ingestão alimentar e nutricional às necessidades de cada indivíduo. Posteriormente, avalia-se a eficácia das intervenções em cada consulta e procede-se a atualização das mesmas, caso seja necessário.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição O envelhecimento é um processo natural e que pode estar associado a um isolamento social, bem como a uma maior dependência a nível físico, mental e económico. Alguns estudos mostram que, as atividades que são realizadas com maior frequência pelos idosos são ver televisão e a realização de tarefas domésticas. A criação de uma horta pedagógica permite reverter esta situação, fomentando a sua inclusão social e evitando o seu isolamento. Pretende-se que esta horta seja efetuada em formato "cama elevada", estrutura permanente que não requer o trabalho típico de campo e que permite facilitar toda a atividade, tanto para idosos como para crianças. Para além disso, e de forma a manter um correto estado nutricional e físico do idoso, também se pretende a realização de atividade física.

Sustentabilidade O contato dos idosos com a criança permite que os mesmos se sintam mais úteis, através da transmissão de conhecimentos, promovendo a sua saúde e bem-estar e quebrando barreiras quanto ao estereótipo da idade (por parte das crianças). Quanto à atividade física, pretende-se prevenir a perda de massa muscular (muito prevalente nesta faixa etária), a estimulação da coordenação motora, a prevenção da saúde mental e emocional e conseqüente redução da ansiedade.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Sessões de educação alimentar

Recursos humanos Nutricionista
Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento das sessões

Local: entidade(s) Centro de Convívio do Paço do Lumiar

Valor 3100 EUR

Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	Rastreio e consulta de Nutrição
Recursos humanos	Nutricionista Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento dos rastreios e consultas
Local: entidade(s)	Centro de Convívio do Paço do Lumiar
Valor	3100 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 3	Horta pedagógica
Recursos humanos	Nutricionista Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento
Local: entidade(s)	Ainda a definir
Valor	3100 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 4	Atividade física



Recursos humanos	Professor de Educação Física Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento
Local: entidade(s)	Centro de Convívio do Paço do Lumiar
Valor	3100 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

2

Constituição da equipa de projeto

Função

Isabel Paulo

Horas realizadas para o projeto

96

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Não Financeira

Morador no bairro do projeto

Não

Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)

0

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto

0

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos



participantes (formativas, pedagógicas,
lúdicas) 20

Nº total acumulado de destinatários de
atividades onde não é possível a
identificação clara dos participantes 0

Nº de atividades onde não é possível a
identificação clara dos participantes 0

Equidade

Nº de destinatários com deficiência /
doença mental 0

Nº de destinatários mulheres 10

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30
anos) 0

Nº de destinatários idosos (+ de 65
anos) 20

Nº de destinatários imigrantes 0

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda /
demonstração 0

Nº de intervenções em edificado para
criação de serviços ou atividades
dirigidas à Comunidade 0

Nº de intervenções no espaço público 0

Nº de publicações criadas 24

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 3

Nº de vídeos criados 12

Nº de artigos publicados em jornais /
revistas 12

Nº de novas organizações criadas
(associações / empresas, outros) 0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado



Encargos com pessoal interno	1380 EUR
Encargos com pessoal externo	2400 EUR
Deslocações e estadias	3082 EUR
Encargos com informação e publicidade	1450 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2800 EUR
Equipamentos	1288 EUR
Obras	0 EUR
Total	12400 EUR
Montante de apoio financeiro por entidade promotora	
Entidade	CREVIDE-Creche Popular de Moscavide, Associação Sem Fins Lucrativos
Valor	12400 EUR
Outras fontes de financiamento e respectivos montantes	
Entidade	Centro de Convivo do paço do Lumiar
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	Apoio em atividades sociais, recreativas e culturais. Organizadas e dinamizadas com a participação ativa de pessoas com idade igual ou superior a 55 anos
Entidade	Leões de Portugal
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	Apoio com aos workshops com cozinha e cozinheira. Apoio às atividades com animadora.

TOTAIS

Total das Actividades	12400 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	1200 EUR
Total do Projeto	13600 EUR
Total dos Destinatários	80

